Jívana

A vidék meditációs lapja

2013. április

Ismerd meg a finom energia rendszered:

Az energiacsatornák kiegyensúlyozása

Idézetek:

Shri Mataji a Megbocsátásról

Húsvét

a feltámadás és újjászületés ünnepe

Beszélgetések című rovatunkban:

„Jógameditációs" Péter



Elérkezett a Húsvét ünnepe!

Köszöntelek kedves Olvasó!
Megérkezett a *Jívana*, a vidék meditációs lapjának második száma.

A magazin célja, hogy megismertessen a sahaja jóga meditációval, és egy meditatívabb és tudatosabb életmóddal. Találsz benne cikket a meditációról, a finomenergiarendszerről, hasznos tippeket a környezettudatosság témaköréből, kerti tippeket, és az aktuális hírekről is értesülhetsz. Beszélgetések című rovatunkban minden számban egy-egy sahaja jógival beszélgetek.

Az újság neve Jívana (dzsiváná), ami azt jelenti az „élet lehelete". Ez Shri Vishnu egyik neve, tulajdonsága. Shri Vishnu a Fenntartó (Nabhi csakra) és azért esett erre a névre a választás, hiszen a vidék tartja fenn a világot a friss levegő, és ételek által.
Azt is be kell vallanom, hogy az ötlet nem a sajátom, hanem a Kolostor Őre javasolt néhány nevet, amelyek közül ezt választottam ki.

A magazin szerkesztője:

Szabó Szabina
videkijoga.blogspot.hu

Távoztában a Tél még visszalépett a kapuból

Talán kicsit hamar örültünk a Tavasz érkezésének, és a tél még meglepett minket, nem is kicsi bonyodalmakat okozva.



A korábbi, március 15-ei események, a zord idő okozta krízishelyzet kihozta az emberekből a legjobb énjüket, és előtérbe került az együttérzés, törődés, összetartás, és emberség. Megmutatkozott, hogy mi az, ami igazán számít. Nem volt ott és akkor szó faji, vallási, politikai, társadalmi, pénzügyi vagy bármilyen hovatartozásról. Ember segített az Emberen. Gyönyörű történeteket láthattunk, hallhattunk olvashattunk.
Szóval idén nem adja magát könnyen a tél, de a tavasz, még ha kicsit háttérbe húzódva is, azért szépen lassan kibontakoztatja virágait. Hideg idő ide, vagy hideg idő oda, már itt van a kertek alatt. Gyönyörű, ahogyan az isteni működteti az élő folyamatokat, ahogyan ébred a természet, és a hó alatt csendesen folyik a tavasz. :-)

Közben eljött április elseje is, és vele együtt a Húsvét ünnepe, a feltámadás, az újjászületés, a megbocsátás ünnepe.

Kívánok én is Kellemes Húsvéti Ünnepet minden kedves olvasónak!

Idézetek

Shri Mataji Nirmala Devi
a sahaja jóga meditáció alapítója



a Megbocsátásról:

„Tehát, hogy a megfelelő szintre emelkedhessünk, meg kell bocsátanunk mindenkinek, anélkül, hogy határozottan gondolnánk valakire. Szívből el kell ismételnünk magunkban legalább háromszor: „Megbocsátok mindenkinek." "

„Akár megbocsátunk, akár nem, nem teszünk semmit, de ha nem bocsátunk meg, akkor az ellenségeinknek kedvezünk. Rossz embereknek teszünk jót, és önmagunkat kínozzuk, míg ők jól érzik magukat. Tehát épp itt az ideje, hogy megszabaduljunk ettől a tehertől. Ehhez azt kell mondani: „Megbocsátok mindenkinek." "

„Nincs szükség rá, hogy az elméjükben bármiféle bűntudatot őrizzenek, az emberek mégis, mintegy divatból, tárolják ezeket. A bűn a múlté, és mivel a múlt nem létezik, nem is kell törődni vele. Bármiféle hibát követtek is el, akkor kellett volna szembenézniük vele, amikor elkövették. Most viszont már nincs értelme ezekkel a múltbéli bűnökkel vesződni. Tehát mondják azt maguknak: „Megbocsátok magamnak." "

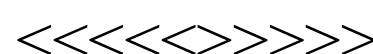
„Ha nem bocsátunk meg magunknak, vagy másoknak probléma keletkezik az Agnya csakrában... Ez a központ nagyon szűk. Ha nem bocsátunk meg magunknak, vagy másoknak, akkor nem lehet kinyitni, pedig nagyon lényeges, hogy ez a központ valahogyan megnyíljon, hogy a Kundalini áthaladhasson rajta."

Idézetek Shri Mataji Nirmala Devi: Metamodern korszak című könyvéből.

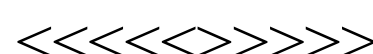
Húsvét

A feltámadás és újjászületés ünnepe kapcsán mit is írhatnék...

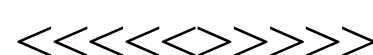
A Húsvéthoz kapcsolódóan szerettem volna írni egy rövid kis cikket Krisztusról, a feltámadásról, és mindarról, amit megmutatott életével és halálával nekünk ez az isteni inkarnáció.
Miközben ehhez kerestem idézeteket Shri Matajitól, és beszédeket néztem, felismertem, hogy a legtartalmasabb cikket akkor tudom megírni, ha ezekből az idézetekből szedek egy tavaszi csokrot, és ezt adom át.
Meditáljunk ezeken a sorokon, és ünnepeljük együtt Krisztus csodálatos föltámadását!



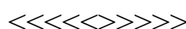
„Azon tűnődöm vajon hány keresztény ismeri a tojás jelentőségét. A tojás az önmegvalósulás előtti állapotot jelképezi, amikor még a tojáshéjban vagytok, amikor te vagy X úr, te pedig Y asszony és mindezek. De amikor belül teljesen éretté váltok, a madár készen áll és ekkor megtörik a tojáshéj. Ekkor váltok kétszer születettekké. Ezt jelenti hát Krisztus feltámadása és ezért adunk tojást az embereknek mondván 'Te egy tojás vagy', emlékeztetőül, és ez a tojás Lélekké válhat."



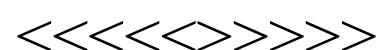
„Húsvétkor tojásokat ajándékozunk. Mi a jelentése annak, hogy tojásokat adunk? Miért kellene tojásokat adnunk? Először is azért adunk tojást, mert a tojás átalakulhat. Kis csibévé válhat, újra megszülethet. A tojásnak van kapacitása arra, hogy újraszülessen. Tehát amikor tojást kapsz Húsvét szimbólumaként, az azt jelenti, hogy más emberré, megújult emberré, spirituális emberré válhatsz. Azzá válhatsz, ezt jelenti."



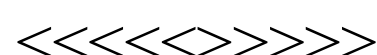
"Krisztus megmutatta az életével, hogy bár sokat kellett szenvednie, nagyon türelmes és bátor volt. Az Ő élete azt a példát mutatta meg, hogy milyeneknek kellene lennünk, hogyan kellene viselkednünk, amikor az emberek tudatlansága miatt problémákkal kell szembenéznünk. …Az életéből azt kell megtanulnunk, hogy nem kell félnünk. Bármi is az, ami történik velünk, nem kell félnünk." (Shri Mataji Nirmala Devi - Ganapatipule, India, 2003.)



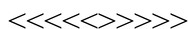
„ Nézzétek, hogyan tárta ki szívét a körülötte levő emberek felé és hogyan próbálta boldoggá tenni őket. ….. Ezért jött a földre, nem csak azért, hogy megmentsen benneteket, hanem elsődlegesen azért, hogy boldogságot adjon nektek." (Shri Mataji Nirmala Devi - Caxton Hall, Anglia, 1979)



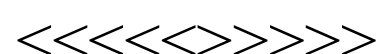
„És a fia életét áldozta fel, aki úgy szenvedett, mint egy emberi lény. Ez túl sok volt. Feláldozni a fiad, mikor minden erőd megvan, hogy végezz mindenkivel, aki csak ott van! De az Agnya csakra megteremtése egy nagyon kényes feladat volt. ...„keresztül ment ezeken a szenvedéseken egy magasabb célért, nagyobb boldogságért, egy jobb életért, egy teljesebb életért." (Shri Mataji Nirmala Devi - Cheltenham, Anglia, 1982.)



„Ő maga volt a tisztaság és a szentség."
„Ami vele történt az az, hogy feltámadt a halottaiból. Ez azt jelképezi, hogy az emberek élete spiritualitás nélkül olyan, mint a halál." (Shri Mataji Nirmala Devi – 1993.)



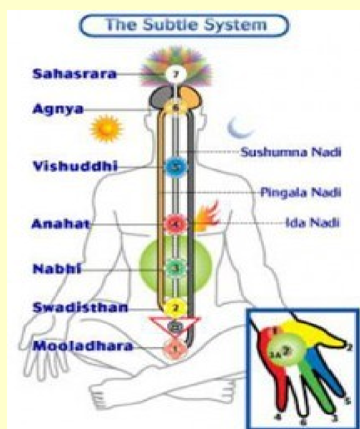
„Krisztus szenvedett értünk. Többé már nem kell szenvednünk... Amikor Ő felébred bennünk, Ő eltávolít mindent, ami az egónkat képezi, vagyis a karmáinkat, a szuperegónkat, a kondícióinkat teljesen megszünteti és eggyé váltok az Istenivel."



„Az Ő inkarnációja igen jelentőségteljes volt, és rendkívül fontos a fölemelkedésünk szempontjából. Ha Krisztus maga nem támadt volna föl, egyáltalán nem emelkedhettünk volna föl. Ez tehát egy igen nagy adomány.
Krisztus föláldozta Önmagát a kereszten, és az Ő csodálatos föltámadása megteremtette számunkra az utat, hogy eljuthassunk ebbe az új, átalakult állapotba...
Magává a Fénnyé kell válnunk. Krisztus volt a Fény. Neki nem kellett azzá válnia...
Nekünk tehát a Fénnyé kell válnunk. …
És most őriznünk kell ezt a Fényt az úton, nehogy megzavarják, nehogy elhalványodjon, vagy nehogy teljesen kialudjon...
Nektek a Fénnyé kell válnotok."

Kívánok Örömteli Húsvéti Ünnepet!

Ismerd meg finomenergia rendszered!



Ismerd meg finom energia rendszered!

Mi is a finom energia rendszer?

Ebben a cikksorozatban megismerkedünk azzal a finom rendszerrel, amely mindannyiunkban benne van. Megismerkedünk a Csakrákkal, és a Nadikkal.

Az energiacsatornák kiegyensúlyozása

Az előző számban megismerhettük a három fő energiacsatornát, és megtudhattuk, hogy ezeknek a csatornáknak az energiája és a bennük lévő akadályok hogyan nyilvánulnak meg az életünkben, személyiségünkben.
Ma megnézzük, hogy hogyan segíthetjük, hogy a két oldalsó energiacsatorna kiegyensúlyozódjon, és helyesen működjön, hogy középre tudjunk kerülni, és megtaláljuk az egyensúlyt, a harmóniát.

A csatornák kiegyenlítése meditáció előtt egy nagyon egyszerű technikával

Mikor leülünk meditálni, miután felemeltük a Kundalinit és bhanadant adtunk megfigyeljük mit érzünk a tenyereinkben. Előfordulhat, hogy meleget, bizsergést, vagy nehézséget érzünk egyik vagy másik, esetleg mindkét kezünkben. Ahhoz, hogy elérjük a meditáció állapotát ki kell egyensúlyoznunk a két oldal energiacsatornáját.

Bal oldal

Ha a bal kezünkben érzünk nehézséget, bizsergést, vagy meleget, akkor a következő egyszerű technika segít:
A képen látható módon a bal kezünket tartsuk az ölünben tenyérrel fölfelé, a jobb kezünket pedig tenyérrel lefelé tegyük a földre (lehetőleg ne legyen alattunk műanyag).

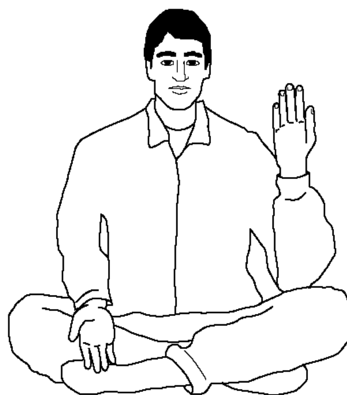


Így a föld elem segítségével a jobb kezünkön keresztül tisztul a teljes bal oldali energiacsatorna.
Közben figyeljük a bal oldali csatornát, vagy a bal tenyerünket, hogy mit érzünk. A jobb kezünkben is megfigyelhetjük a finom kapcsolatot Föld Anyával.
Nem kell semmire gondolnunk, vagy bármit „elvárni” egyszerűen csak figyeljük meg, hogy mit érzünk.

Ismerd meg finomenergia rendszered!

Jobb oldal

Ha a jobb kezünkben érzünk nehézséget, bizsergést, vagy meleget, akkor pedig a jobb oldalt kell kicsit tisztítanunk.
A képen látható módon a jobb kezünket tartsuk az ölünben tenyérrel fölfelé, a bal kezünket pedig emeljük föl, hátrafelé fordított, nyitott tenyérrel, az ujjaink nézzenek az ég felé.



Ilyenkor az éter (égbolt) segíti a bal kezünkön keresztül kitisztulni a teljes jobb oldali energiacsatornát.
Közben figyeljük meg, hogy mit érzünk. Figyeljük a jobb oldali csatornát, vagy a jobb tenyerünket, hogy mit érzünk. A bal kezünkben is megfigyelhetjük mit érzünk az ujjainkban.
Nem kell semmire gondolnunk, vagy bármit „elvárni" egyszerűen csak figyeljük meg, hogy mit érzünk. Az a legjobb, ha gondolatmentesek tudunk lenni közben.

Megtehetjük, hogy egymás után elvégezzük mindkét oldalon az előzőekben leírt kiegyenlítést. Előbb a bal oldalon, majd a jobb oldalon is. Miután kiegyenlítettük a két oldal energiacsatornáit könnyen a meditáció állapotába tudunk kerülni.

.Emlékszel? Volt egy kis házi feladatunk:

Figyeljük meg a gondolatainkat, hogy inkább a múltban, vagy inkább a jövőben kalandoznak? Természetesen itt is-ott is, de többnyire hol élünk? Az emlékeinkben? Vagy a terveinkben? Figyeljük meg a napjainkat! Inkább pihenünk, és halogatunk, mint Pató Pál Úr? Vagy nincs egy perc nyugtunk sem, mindig csinálnunk kell valamit?

Nos, Te kedves olvasó melyik típusba tartozol?
Mi miatt nem tudsz a jelenben lenni?

Nos, sikerült megfigyelned magadat? Inkább a bal, vagy inkább a jobb oldalon vagy?

Ismerd meg finomenergia rendszered!

Az energiacsatornák tisztítása

Ha már tudod, hogy melyik oldalon vannak akadályaid,
(megfigyelted az érzelmeidet, és gondolataidat, a cselekvéseidet, valamint azt, hogy melyik kezedben érzel erősebben meleget, vagy bizsergést, vagy nehézséget) akkor rá is térhetünk arra, hogy mit is tudsz tenni, hogy kitisztítsd ezeket, és egyre többször tudj középen, egyensúlyban lenni.

Gyertyás tisztítás (tűzmeditáció) a bal oldalon

Mivel a bal oldali csatorna energiája egy hűvös energia, így ez az oldal nagyon le tud hűlni, ilyenkor pedig letargikussá, álmossá, fáradékonnyá válunk, és megnyilvánul bennünk a „Garfield-szindróma" :-)

Ahhoz, hogy ezen segítsünk és visszatanyerjük vitalitásunkat, és életkedvünket, valamint, hogy tudjunk meditálni fel kell ezt az oldalt melegítenünk. Így a tűz elemet hívjuk segítségül.

A legegyszerűbben ezt úgy tudjuk megtenni, hogy a bal oldalra magunk elé egy égő gyertyát helyezünk, úgy, hogy meditáció közben az ölünkben fekvő bal kezünk ujjai előtt legyen a gyertya. Nem kell túl közel lennie, kb. 10 cm-re legyen a láng az ujjaink hegyétől.
Közben legyünk gondolatok nélkül, és csak figyeljük, hogy mit érzünk, figyelhetjük az ujjaink hegyében, hogy mit érzünk, és a bal oldali energiacsatornában is, hogy mit érzünk.
A gyertya lángja szinte kiszívja és elégeti a bennünk lévő akadályokat.

Egy másik lehetőség, hogy egy égő gyertyát mozgatunk fel-le a bal oldalon magunk előtt, így dolgozva a csatornán. (De a bal oldali energiaközpontokat külön-külön is tisztíthatjuk a gyertyával úgy, hogy az óramutató járásával megegyezően körzünk az energiaközpontnál magunk előtt. Erről a későbbiekben még lesz szó.)

Fontos még megjegyezni, hogy egy-egy tisztítás után sose álljunk föl azonnal, hanem mindig meditáljunk még pár percig, hogy az energiaközpontok, és csatornák feltöltődjenek vibrációkkal!

Hideg vizes lábáztatás (vízmeditáció) a jobb oldalon

A jobb oldali energiacsatorna a Nap csatorna, és ha túl pörgősek vagyunk, túl sokat foglalkozunk a jövővel, a tervezgetéssel, és túlhajszoljuk magunkat, akkor ez a csatorna túlhevül. Ilyenkor nem bírunk leállni, nem tudunk pihenni, ha fáradtak vagyunk akkor sem.

Ezen úgy segíthetünk, hogy lehűtjük ezt a csatornát.
Erre egy nagyon hatásos módszer a hideg sós vizes lábáztatás.

Amire szükségünk van hozzá: 1 lavórnyi hideg víz (ha beletesszük a lábunkat, akkor bokáig érjen), 1 marék só (egyszerű konyhasó, vagy ami van otthon), 1 törölköző, és egy kancsó/üveg víz (leöblíteni a lábunkat)

Ismerd meg finomenergia rendszered!

Miután odakészítettük a lavórnyi vizet egy szék elé, beletesszük a sót és kicsit elkeverjük. Beletesszük a lábunkat és így meditálunk úgy 10 percet (vagy ameddig jól esik). Csak hagyjuk, hogy a sós víz lehűtse a jobb oldali energiacsatornát. Rövid időn belül érezhetjük, ahogyan megnyugszunk, a gondolataink is elcsendesednek.
A meditáció végén öblítsük le a lábunkat az odakészített tiszta vízzel, és töröljük szárazra. Ezután a sós vizet öntsük a wc-be és húzzuk le. (Ezt a vizet ne használjuk másra.) Mossunk kezet.
Ezután üljünk még vissza és meditáljunk egy kicsit.

Sós vizes lábáztatás mindenkinek



A sós vizes lábáztatás nem csak a jobb oldali csatornát hűti le és tisztítja meg, hanem kitisztítja az egész finomenergiarendszerünkből a negativitásokat.
Egy gyertyát is gyújthatunk, és nyitott szemmel meditálva nézhetjük a lángot közben, így egyszerre 3 elem segítségével tisztíthatjuk a finomenergia rendszert (víz, tűz, föld(só)).

Ahhoz, hogy a hétköznapi élet során nap közben összeszedett negítivitásokat, akadályokat minél inkább ki tudjuk tisztítani, érdemes minden este rászánni 10-15 percet erre a tisztítási technikára.
Ahogyan fizikai testünket is tisztán tartjuk, és minden este lezuhanyozunk, és fogat mosunk, épp úgy finom szinten is érdemes erre odafigyelnünk.
Ha naponta áztatunk lábat, akkor megfigyelhetjük, hogy finom szinten mennyire „megkönnyebbülünk” közben, mintha valóban egy „belső zuhanyt” vennénk.

Akik a bal oldalas Garfield- típust képviselik, ők használjanak meleg (esetleg forró) vizet a lábáztatáshoz, hogy ne hűtsék le még jobban a bal csatornát.

Természetesen a legjobb természetes vízben lábat áztatni, és így meditálni. Az alábbi képen Shri Matajit láthatod, amint a tengerben végzi ezt a footstoak-nak is nevezett technikát.



Zöld Tippek

Ásózás helyett hólapátolás:

Ásó, kapa, gereblye helyett maradt a hólapát.
A hosszúra nyúlt tél kicsit bekavart, így a szokásos kerti munkálatok is csúsznak. A hólapát még most sem adja át a helyét a kerti szerszámoknak. A kora tavaszi metszéseket már sokan elvégezték, de a magok még mindig „földön kívül" vannak.
Sebaj, ha kint nem is, idebent azért már nekiláthatunk az ültetésnek.

A tejfölös/joghurtos poharak második élete

Ugye Te sem dobod el az üres tejfölös/joghurtos/kefires, stb. poharakat?

Ezek a műanyag poharak ömlesztve kerülnek még manapság is a szeméttelepekre, érdemes őket inkább a szelektív hulladékgyűjtőbe tenni, hamár egyszer bekerültek a háztartásba. Azonban mielőtt végképp a szemétbe kerülnének, előbb házilag is újrahasznosíthatjuk őket, hiszen palántaneveldének is alkalmasak.



Habár kint még fagy, idebent a meleg lakásban (vagy egy fűtött fóliasátorban) már elkezdhetünk ültetni. A paradicsom és paprikamagokból néhány hét alatt gyönyörű palántáink lesznek. A káposztafélék palántázásával talán még várhatunk egy kicsit, hiszen azok hamar kihajtanak.
Szóval nincs is más hátra, mint némi virágfölddel teletülteni a műanyag poharakat, elvetni beléjük a magocskákat, és nedvesen tartani a földet, míg az apró magvacskákból előbújik a csíra, majd kis növénykévé sarjadnak.
A magoknak, majd a kis növénykéknek vibrációkat is adhatunk, hogy kedvezően fejlődjenek. Miután felemeltük a Kundalininket és Bhandant adtunk a kezünket a magok/növénykék fölé tartjuk, a figyelmünk legyen a fejünk tetején, és legyünk gondolatok nélkül. A hűvös vibrációkat, melyeket a kezeinkben érzünk, így átadhatjuk a növényeknek, magoknak.

Amint kint is melegszik az idő, mehetnek is a helyükre a palánták a földbe, hogy még erősebb gyökereket eresztve, még nagyobbra nőjjenek, és györörű, finom termésekkel hálálják meg a gondoskodásunkat. :-)

Beszélgetések



Beszélgetések
című rovatunkban ebben a hónapban Jógameditációs Péterrel beszélgettem a meditációról és a tapasztalatairól.

Azon olvasók kedvéért, akik még nem találkoztak a neveddel, mondanál magadról pár szót?

Néhány évvel ezelőtt találkoztam a Sahaj meditációval, amiről akkor nem is sejtettem, hogy mennyi lehetőséget rejt magában. Azóta egyre többet kaptam a meditációtól. Egy idő után éreztem, hogy másokkal is meg kell osztanom. Ahogy ez a vágy felébredt bennem, a lehetőségek tárháza nyílt meg előttem. Ami azt is jelenti, hogy nem csak a meditációtól kaptam sokat, hanem attól, hogy ezt igyekeztem másokkal is megosztani.

Mikor és hogyan találkoztál a sahaja jóga meditációval?

Ez egy egyszerű történet, hasonlatos ahhoz, amit sokan mások is végigjártak. Nagyon érdekeltek a misztikus dolgok, a mágia, asztrológia, az ezotéria, sokat olvastam róluk. Mindenféle előadásokra jártam. Valamit kerestem, de nem egészen tudtam, hogy mit. Aztán egyszer figyelmes lettem egy Shri Matajit ábrázoló plakátra, ami a Sahaja Jógát hirdette. Gondoltam, ide el kell mennem. Sokan voltak, talán 2-300-an. Én is beültem az emberek közé. Amire emlékszem, az egy indiai együttes zenei koncertje. Aztán megérkezett Shri Mataji. Előadást tartott, majd elvégeztük az önmegvalósítási gyakorlatot. Nagyon pici hűvöset éreztem a tenyerem közepén, ami fellelkesített, semmi többet. Egyáltalán nem érzékeltem az esemény és a tapasztalás jelentőségét. Egy újabb ezoterikus érdekességnek gondoltam a TM és az asztrológia után. Mivel egyetemre jártam, nem volt sok pénzem, ezért tetszett, hogy ingyenes. Elkezdtem járni a meditációkra Pesten és aztán sok vidéki programra is ellátogattam. Ilyenkor mindig feltöltődtem, ami néhány napig eltartott, így nagyon vártam a következő alkalmat, ahol sok feszültség távozott belőlem. Aztán jóval később kezdtem felfedezni, belülről megérezni mekkora kincset találtam…



A meditáció segítségével egy olyan dimenzió nyílt meg bennem, ami fontosabb bármilyen külső tapasztalásnál. Sőt ez a belső tapasztalás segített, hogy az addigi összes

tapasztalatomat újra értelmezzem és felfedezzem, hogy azok az erők, technikák, amiket addig tapasztaltam, mind végesek és egy sokkal nagyobb, mégis végtelenül finom erőnek a korlátozott megnyílvánulásai. Így elegendő ezt az Ősi erőt megismernem, melyből minden más erő származik.

Te Budapest közelében élsz családoddal, de az eltelt 20 év alatt többször jártatok már vidéken is a jógameditációval. Hogyan fogadták a vidéki emberek a meditációt? Milyen tapasztalatokat szereztél ezzel kapcsolatban?



Azt kell, hogy mondjam, nem nagyon lehet általánosságban beszélni a vidéki emberről. Mindenhol egy picit mások a környezeti hatások, a szokások. Van, ahol nagyon nyitott emberekre találtunk és volt, ahol nagyon kondicionált zárt elmével fogadtak minket. Nagyon sok elképzelés van már vagy még az emberek fejében. Van, aki valamilyen vallási háttérrel érkezik és van, aki sok mindenbe belekóstolt, úgy gondolta szépen elkezd magában építkezni. Szóval mindenki hozott magával valamit a puttonyban, ott szorongatta a kezében. Volt, aki el tudta engedni a múltat, az addig összegyűjtött elképzeléseket, mentális információkat, mindenféle tudásokat.

Ma már nem nagyon lehet beszélni az egyszerű, bölcs, vidéki emberről, aki együtt él a földdel, a földanyával és mindent a maga természetességében fogad el. A materializmus beférkőzött a vidéki ember életébe is és rengeteg problémával kell szembenéznie. Van, aki ezektől a problémáktól szeretne megszabadulni, de az eddig megszerzett tapasztalatokat, elképzeléseket sem akarja elengedni vagy ragaszkodik olyan szokásokhoz, amik gyerekkorában ivódtak belé. Pedig a spirituális fejlődés a tisztulással kezdődik. E nélkül a valóságot vagy nem látjuk, a bennünk lévő akadályoktól vagy egy torz tükrön keresztül látjuk. Előbb meg kell szabadulni a külvilágból származó lerakódásoktól, csak aztán ismerhetjük meg azt a világot, ami teljesen különböző attól a világtól, amit eddig az elménken keresztül közelítettünk meg. Nos, azt érzem, hogy a vidéki ember nagyon erősen azonosul a környezetével, múltjával és nagyon nehezen tud kimozdulni ebből. Erős elszántságra van szükség, hogy ebből a süllyedős mocsárból ki tudjon mászni és ne még jobban elmerüljön benne. Sajnos sokszor tapasztaltam, hogy bár az elején szépen fejlődik valaki, élvezi a meditáció áldásait, egyszer csak valami a múltból, a környezetből megragadja a figyelmét és még mélyebbre rántja vissza. Természetesen, aki úgy dönt, hogy nem azonosul többé a múltjával az nagyon örömtelivé és boldoggá tud válni a meditáció segítségével és másoknak is sok örömet, szeretetet tud adni. Most már egyre több ilyen emberrel találkozni, aki bátran szembenéz a múltjával és azt mondja, ebből többé nem kérek, nem kellenek a hamis, csalódást okozó kísértések és rátalálnak a lelkük legmélyén rejlő örömre.

Beszélgetés Péterrel

Amikor a jógameditáció oldalon összeállítottátok a webes kurzust, akkor ez is benne volt, hogy olyan vidéken élő emberekhez is eljusson a sahaja jóga meditáció, és a hozzá kapcsolódó mentális tudás, akik nem tudnak rendszeresen programokra járni?



Á, dehogy. Nem volt bennünk semmilyen konkrét elképzelés. Csak azt éreztünk, hogy azt, amire rátaláltunk, nem tarthatjuk meg magunknak. Minél több érdeklődővel meg kell osztanunk. Innen jött a kézenfekvő megoldás, hogy ehhez a legjobb eszköz az internet, amihez ma már szinte mindenki hozzáférhet bárhol is van a világban. Így nem csak a vidéki emberekhez tudott eljutni a sahaj meditáció, de az országon túl élő magyarokhoz is. Sok köszönő levelet kapunk pld. külföldön élő magyaroktól is, akik arról számoltak be, milyen nagy segítséget jelentenek nekik a webes meditációk.

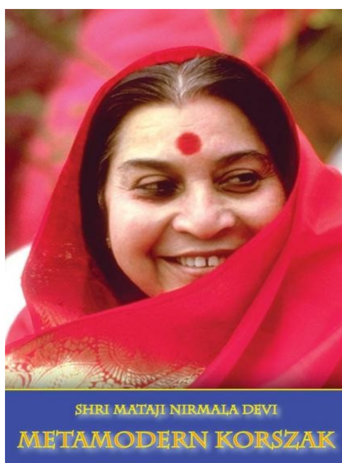
Újra elindultatok az ország több pontjára intenzív kurzusokat tartani.
Tavaly ősszel pl. a mi környékünkön Egerben jártatok, majd idén már voltatok Esztergomban, és Szegeden, és most készültök Győrbe is a 3 alkalmas intenzív meditációs kurzussal.
Milyen élményeket, tapasztalatokat kaptatok? Mesélnél az olvasóknak a kurzusokról?

Néhány évvel ezelőtt elhatároztuk, hogy az országban már nem szeretnénk elmenni sehova, mert itt az internet, amin keresztül mindenhova el tudunk jutni. De mégis a személyes találkozást, a kollektív csoportos meditációt, éneklést, az együtt végzett tisztítást semmi nem tudja pótolni. Ezért úgy döntöttünk, hogy mégis elmegyünk néhány helyre, de csak oda, ahova hívnak minket. Aztán elkezdtek jelentkezni az érdeklődők. Így ismerkedtünk meg veled is, amikor néhány további lelkes, helyi meditáló segítségével megszerveztétek a kurzus helyét és biztosítottátok a hozzá szükséges feltételeket. Esztergom után, hamarosan megyünk Győrbe is. Nagy öröm látni, amikor már nem mi szeretnénk szervezni egy kurzust, hanem azok az emberek, akikkel még nem is találkoztunk, kezdik el szervezni a kurzusokat a környezetükben. Mindezt annak hatására, hogy elkezdtek a weben meditálni. Milyen mély és nagy keresők azok, akik így is képesek a spirituális elmélyedésre és ráéreznek ennek a jelentőségére. Örülök, hogy az internet lehetőséget adott erre a nagyszerű felfedezésre.

Beszélgetés Péterrel

Tavaly egy másik jelentős és örömteli esemény is történt a magyar sahaja jógik életében, ami Neked is régi vágyad volt. Ez pedig nem más, minthogy megjelent a sahaja jóga alapítójának, Shri Mataji Nirmala Devinek a könyve, a Metamodern Korszak magyarul. Mondanál erről pár szót?

Igen, ez nagy öröm volt és sokat vártunk erre. Kb. 10 évvel ezelőtt kezdtük el lefordítani a könyvet. Nagyon sokan részt vettek benne, igazi kollektív vágy nyilvánult meg, mikor 2012 Karácsonyán ott volt a könyvesboltok polcain.



Elsőre a könyv egy érdekes utazásnak ígérkezik, ami elkísér minket a „Metamodern Korszak világba", az Aranykorba vagy másképpen a Vízöntő korszakba. De aztán a könyvet olvasva rájövünk arra, hogy csak az ajtóban állunk, idekint sötét van, nagyon hideg és jeges szél csapkodja az arcunkat, nagyon fáradtak vagyunk, mert hosszú utat tettünk meg, hogy itt lehessünk. Rengeteg mindent hoztunk magunkkal, ragaszkodunk hozzájuk, bár roskadozunk a súlya alatt, szinte fojtogat, már levegőt sem kapunk tőle. Bentről a szeretet, béke és meghittség fénye szűrődik ki. Szeretnénk belépni, megpihenni, de az ajtó nagyon picike és szűk, így nem vihetjük be a sok összegyűjtött limlomot. Le kell tennünk a terhet és csak egyedül az igazi valónk léphet be rajta. Ami ránk rakódott, amit szorongatunk a kezünkben, azt csak engednünk kell, hogy leváljon rólunk, engedni, hogy lemossa az élő víz, mert csak tisztán és örömtelien mehetünk be ebbe az új világba. A könyv valójában egy hatalmas tükör, azt mutatja meg, hogy mik rakódtak ránk és ha készen állunk akkor hogyan tudjuk a sok koszt, hamisságot lemosni, eltávolítani, hogy csak mi a tiszta lélek maradjunk, hogy aztán bemehessünk ezen a szűk kapun.

Nagyon szép, ahogyan ezt megfogalmaztad.
Van valami, amit üzennél még az olvasóknak? Olyasmi, amit nem kérdeztem, de szívesen elmesélnéd?



Én annyit üzennék az olvasóknak, hogy ne érjék be kis dolgokkal. Merjenek elmenni a gyökerekig. A meditáció hatására sok minden megváltozik már az elején. Lehet nyugodtabbak leszünk, kapcsolataink javulnak, pénzügyi helyzetünk kezd rendeződni. Mégis ez csak nagyon-nagyon az út kezdete, olyan, mint amikor beiratkozunk az iskolába és megkapjuk a könyveket, lenyűgöz minket az iskola légköre, a tanárokkal ismerkedünk és ilyenkor még kedvesek velünk, elnézőek, nem kapunk jegyeket, csak pontokat, terelgetnek minket. Persze mondhatjuk, hogy hát nekem elég ha egy kicsit relaxálok, egy picit megnyugszom, de ez engem mélyen nem érdekel, nem akarok tanulni. De akkor a fegyelmezetlen és rossz tanulót elbocsájtják az iskolából és nem fogja megkapni azokat az áldásokat, amiket a tanulás hoz majd meg számára. És sokan vannak, akik így állnak a meditációhoz és inkább valami érdekességet, valami újat akarnak, de ez azt jelenti, hogy a felszínen mozgunk csak. Nem leszünk

soha boldogok és elégedettek, ha mindig csak újabb és újabb álmot kergetünk és nem váltjuk valóra az igazi álmunkat, hogy visszataláljunk önmagunkhoz. Szóval azt kívánom, hogy aki elkezdi érezni a sahaj meditáció áldásai, az soha ne elégedjen meg a saját fejlődésében, az önismeretben, önmagunk megtapasztalásában. Tegyünk meg minél többet azért, hogy azok a hamis dolgok, amik megkeserítik az életünket, azok minél inkább elváljanak igazi lényünktől a lélektől. Aki belevág, annak kellemes utazást kívánok. Csak elsőre tűnik nehéznek, de ha felismerjük, hogy az egész csak arról szól, hogy azokat a haszontalan és önpusztító dolgokat, amiket magunkra pakoltunk, elengedjük. Néha olyan érzésünk van, mintha magunkból szakadna ki valami vagy önmagunkat veszítenénk el. De itt csak arról van szó, hogy ezek a dolgok már annyira erősen ránk rakódtak, hogy már össze is nőttünk velük, amikkel saját magunkat azonosítjuk. De mégis a Kundalini finom ereje képes bármilyen negatív tendenciát eltávolítani belőlünk.



Köszönöm szépen a beszélgetést.



Jógameditációs Máté Péterrel találkozhatsz a jogameditacio.hu oldalon.
A facebookon is követheted oldalait, melyek a Kundalini és a Metamodern Korszak ,
és személyesen is találkozhatsz vele a kurzusokon, és programokon.

Shri Mataji könyvét, a Metamodern korszakot megtalálod a nagyobb könyvesboltokban és könyvtárakban is, hogy melyekben, arról itt tájékozódhatsz: Metamodernkor.hu

Hasznos oldalak,, érdekességek, információk:

Ha még nem próbáltad a sahaja jóga meditációt, akkor az alábbi linkek egyikén eléred az alapmeditációt:

- Ingyenesen letölthető hanganyagok a Kolostor Őrétől:
  http://meditacionk.blogspot.hu/2008/12/letlthet-meditcik.html

- Videós segítség a meditációhoz:
  http://www.jogameditacio.hu/gyakorlatok/onmeg.html

- Sahaja jóga Magyarország hivatalos weboldala:
  http://www.sahajajoga.hu/

- Webes kurzus:
  http://www.jogameditacio.hu/Kurzus/kurzus_ajanlo.htm

Shri Mataji Nirmala Devi Metamodern korszak című könyvéről az alábbi oldalon tájékozódhatsz, ahol azt is megtudhatod, hogy hol tudod beszerezni, és mely könyvtárakból tudod kikölcsönözni:
http://metamodernkor.hu/

A következő számban:

- Tovább ismerkedünk finomenergiarendszerünkkel, és a sahaja jóga meditációval, valamint újabb hasznos zöld tippet is találsz majd a lapban.
- Olvashatsz beszámolót egy kedves meditálótársunk tapasztalatairól, és megismerhetsz valakit a magyarországi sahaja jógik közül.
- Még több hasznos információval, és hírrel májusban érkezik a Jívana második száma.